

チリコンカン



豆にはたんぱく質やカルシウムなど栄養素がたっぷり含まれているよ

ピリッとスパイシーな味がとってもおいしい♪



ざいりょう にんげん
材 料 (5人分)

●ウインナー	90g
●豚ひき肉	60g
●豚レバー	18g
●たまねぎ	120g
●にんじん	70g
●エリンギ	50g
●水煮大豆	90g
●レッドキドニー(赤インゲン豆)	30g
●おろしにんにく	3g
○あぶら	5g
☆トマトケチャップ	30g
☆トマトピューレー	30g
☆ウスターソース	12g
☆三温糖	2.4g
☆チリパウダー(無しでも OK)	0.15g
☆シママース	1.5g

作り方

- ① たまねぎ、にんじん、エリンギは1cm角に切る
- ② フライパンに油を入れてにんにく、ウインナー、豚ひき肉、豚レバーを入れて炒める
- ③ ②に野菜を入れて炒め、エリンギ、豆も加えてさらに炒める
- ④ ③に☆の調味料を混ぜて加える。

完成！！

※レッドキドニーは市販の缶詰があります

〈栄養価〉(1人あたり)

エネルギー	150 kcal
たんぱく質	8.9 g
脂質	7.7 g

